

心理专家：高三复习要学减压提效的方式 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_177326.htm 高三复习要学减压提效的"脑体操" 自我宣泄 深呼吸 全身放松 想美事 离高考还剩50多天，对于各位考生而言，最重要的环节是如何提高心理素质。为此，记者专访了几位心理专家，为广大考生和家长支招，以从心理入手，放下包袱，沉着应战： 高考冲刺阶段考生常见心理问题分析 症状一：紧张得无从下手 常见表现：考生满脑子想的都是考试，但觉得无从下手，寝食难安，顾此失彼。 症状分析：这种症状通常是由于老师和家长对他的期望过高，或者是考生对自己的要求过于严格等等原因造成的；还有可能是因为他本身的基础比较差，在这个时候很多环节的复习跟不上老师的进度而造成的一种积累性的焦虑。 建议：放慢自己的复习进度。另外可以给自己一些放松的暗示，比如可以看看阳光、看看天空等，借助自然的环境，最后回归内心的放松。还有一种简单的方法，先把双手用力地握紧，然后再慢慢地放松，实际上就是先让自己极致的紧张，然后再体会放松的感觉。 症状二：复习不进去 常见表现：看书时间很长，但看过的东西根本不往脑子里进。 症状分析：通常是由于考生在复习中出现比如说欲速则不达、焦虑等心理而造成的。 建议：可采用“症状一”的对策。另外，还可以一边复习一边播放一些旋律不是很明显的音乐，清淡的音乐可以帮助考生更快地进入一种放松的心理状态，这样复习的效率会更高。 症状三：人际关系不和谐 常见表现：脾气特急，根本说不得，口头语是：“少理我，烦着呢！”还有“

我们的某科老师特别差劲儿，跟他学还不如自己学”。症状分析：这也是考生难以调整自己复习的状态造成的。很多时候，考生是因为自己太紧张而为自己的紧张情绪找的借口。建议：多与同学、老师和家长交流、沟通，要互相信任；还可以采取一种做游戏的方法，和同学或家长，在一定的时间内，与对方说好，角色互换，互相了解对方的感受，这样可以增进与对方之间的了解；对于家长，则要先处理好自己的心态，不要把自己的紧张情绪带给孩子。

症状四：考试发挥失常 常见表现：发下卷子就觉得自己会，但考场上就是答不对。症状分析：无论是在模考还是高考中，都会出现考试临场发挥失常或者心理焦虑等。建议：以一个平常心复习，别人怎么做我就怎么做，多把心思和注意力放在学习上，而不是在担心考试上。

学会自我减压训练 王极盛教授向各位考生提供了一个十六字诀“强化信心，优化情绪，进入状态，充分发挥”，其中在“优化情绪”上，王教授有5点方法介绍给大家。

- 1.自我宣泄法：考生可以将自己的郁闷心情、紧张情绪向家人、朋友、老师倾诉，或者可以采用跑步、大哭等方式来尽量宣泄自己的情绪。
- 2.学会深呼吸：考生可以坐着或者躺着，首先要缓慢地吸气，然后停住几秒，再吐气，这样多反复几次。
- 3.按摩内关穴：考生可以用右手的大拇指顺时针按摩左手的内关穴，每回36次，能起到调节情绪的功能。
- 4.全身肌肉放松法：闭上眼睛，心里默念身体需要放松的部位，同时用心去感受放松的感觉。
- 5.积极想象：可以尽量回想自己曾经成功的时候，还可以听听音乐。

给家长的建议 王极盛教授提醒各位考生家长：第一，不要过分关心孩子，这样会在无形中给孩子增加压力；第二，对孩子不要过分监督

；第三，期待不要过高；第四，要避免“只言教不身教”；第五，避免只关心孩子身体，不关心孩子心理；第六，多充当孩子的倾听者；第七，可以对孩子进行观察，多给孩子选择；第八，和孩子之间要建立一种互相信任、互相鼓励的关系 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com